

# La Nostra Salute



LILT  
prevenire è vivere



LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 1/2017

Poste Italiane S.p.A. Spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Firenze



1927-2017



LILTFIRENZE



## Direttore responsabile

Marco Rosselli Del Turco

## Redazione

Elisabetta Bernardini

## Segreteria

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Sez. prov. Firenze  
Viale D. Giannotti 23 - 50126 Firenze  
Telefono: 055 576939, Fax 055 580152  
e-mail: info@legatumorifirenze.it - http://www.legatumorifirenze.it

## Progetto grafico e stampa

Elisabetta Bernardini, Gianni Cammilli - Tipografia ABC

Tariffa Associazioni senza fini di lucro:

"Poste Italiane S.p.A. Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003  
(conv. in L. 27.02.2004 n. 46), art. 1 comma 2° DGB Fi"  
Autorizz. del Tribunale di Firenze n° 3127 dell'11.04.1983

Questo numero è stato stampato in 20.000 copie inviate e distribuite a Soci e amici della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

## Consiglio Direttivo della Lilt Firenze

Alexander Peirano <i>Presidente</i>	Eugenio Paci Alessandro Piccardi Elena Toppino
Alessandra Chiarugi <i>Vice Presidente</i>	

## Collegio dei Revisori dei Conti

Antonietta Donato *Presidente*  
Alberto Maria Sabatino  
Giancarlo Viccaro

## come aiutarci

Per diventare soci, rinnovare la quota o effettuare donazioni

• **c/c postale numero 12911509**

• **c/c bancario 05000/1000/00075424**

Banca Prossima

IBAN IT95C0335901600100000075424

• **Sede L.I.L.T.** in Viale Giannotti, 23 - tel. 055.576939

Siamo aperti dal martedì al giovedì  
con orario 9,00-13.30/14.30-18,00  
e il lunedì e il venerdì dalle 9,00 alle 13,30

**SOCIO ORDINARIO euro 15**

**SOCIO SOSTENITORE euro 100**

**SOCIO BENEMERITO da euro 300**

Per avere informazioni sui benefici fiscali della tua donazione  
consulta il sito [www.legatumorifirenze.it](http://www.legatumorifirenze.it)

Grazie a te, possiamo stanziare fondi per:

- Ce.Ri.On. - Centro di Riabilitazione Oncologica Firenze
- Servizio Donna Come Prima  
per le donne operate di tumore al seno
- Servizio di Prevenzione ed Educazione alla Salute
- Servizio C.A.M.O. Centro di Aiuto al Malato Oncologico
- Unità di Cure Palliative zona Nord Ovest  
Hospice Torregalli (personale)
- Finanziamenti per la ricerca

# Vi aiutiamo a diventare grandi. Con la prevenzione.







# Editoriale

Presidente Alexander Peirano



© istockphoto.narvik

## Cari amici,

il 2017 segna un traguardo significativo per la Sezione fiorentina della Lilt. A gennaio abbiamo infatti festeggiato i 90 anni di attività dell'Associazione. Una storia lunga ed importante, un cammino a cui hanno preso parte tante persone.

In questa ricorrenza desidero ricordare i Presidenti che mi hanno preceduto, che hanno avuto l'onore e l'onore di guidare l'Associazione e tutti i Consiglieri che negli anni li hanno affiancati; le istituzioni che ci sono state vicine; i professionisti che hanno curato, assistito e sostenuto i pazienti; il personale che ha sempre lavorato come una famiglia; i volontari che rappresentano il cuore e l'anima della Lilt; i malati e le loro famiglie, a cui è principalmente diretto il nostro impegno; i donatori e i soci, perché ci hanno sempre permesso di portare avanti i nostri servizi con la loro generosità.

Tutti, ognuno per la sua parte, hanno contribuito a far sì che la Lilt potesse essere un punto di riferimento in ambito oncologico e di prevenzione.

Tutti sono stati, sono e saranno la storia della nostra Associazione.

Grazie, di cuore. A Firenze, ai fiorentini, a tutti.

E l'anno del novantesimo compleanno della Lilt non poteva che iniziare con un bel regalo. Abbiamo infatti acquistato il nuovo furgone per il Servizio Camo grazie ad un contributo della Cassa di Risparmio di Firenze.

Ricordo che ogni anno per consegnare gratuitamente ausili sanitari a domicilio dei pazienti in fase avanzata di malattia, vengono percorsi oltre 30.000 km. Questo in collaborazione con le Unità di Cure Palliative dell'ASL, che sosteniamo da anni, anche attraverso il finanziamento di un medico all'Ospedale di Torregalli. Perché la Lilt Firenze ha fatto la scelta di integrare i servizi offerti dal pubblico, cer-

cando di intervenire in quelle aree che mostrano maggiori criticità, senza entrare in competizione nel proporre "doppioni", ma sostenendo, a proprie spese, l'offerta pubblica dove necessario.

Ritengo infatti che uno dei problemi della nostra Sanità sia quello di una eccessiva frammentazione. Spesso rischia infatti di prevalere una visione limitata a piccole aree, dove ognuno opera sì al meglio, ma indipendentemente dagli altri.

Potrebbe essere un compito della Lega quello di farsi portavoce della necessità che i tanti ottimi servizi dell'oncologia a Firenze possano essere ricondotti ad una più razionale organizzazione da cui, a nostro avviso, beneficerebbero innanzitutto gli utenti.

A breve inizierà il periodo delle dichiarazioni dei redditi. Faccio a voi un appello, come ogni anno, affinché doniate il 5x1000. Qualunque sia la vostra scelta, sappiate che è una risorsa determinante per le Associazioni.

Se vorrete donarlo alla Lilt Firenze, verrà impiegato per incrementare le nostre attività istituzionali di informazione, prevenzione, diagnosi precoce, assistenza domiciliare e riabilitazione oncologica.

Grazie a chi vorrà darci fiducia.

Concludo ricordandovi che a marzo si svolge la Settimana Nazionale della Prevenzione Oncologica promossa dalla Lilt in tutta Italia. È un'occasione per pensare alla propria salute, focalizzandosi su quali siano i propri bisogni, sia in termini di stili di vita sani da adottare, sia per esami di screening e diagnosi precoce da fare a seconda dell'età.

A cura di Silvia Marini, Eugenio Paci e Simonetta Salvini, Referenti Lilt Progetto "Valutazione della fattibilità e dell'impatto di popolazione di un Network per la Prevenzione nell'Area Vasta fiorentina"

## NETWORK DI PREVENZIONE E STILI DI VITA SANI CON L'AIUTO DELLA LILT

**L**a prevenzione primaria è la migliore azione che ognuno di noi può intraprendere per ridurre il rischio di ammalarsi e morire per un tumore e per affrontare meglio la vita dopo che il tumore è stato diagnosticato e trattato. **Ma siamo pronti per cambiare e siamo in grado di affrontare da soli**

© Fotolia.mariagroesei

**questi cambiamenti?** Quest'anno la Lilt Firenze sta avviando una serie di iniziative di prevenzione, attraverso l'adozione di stili di vita sani: abitudine al fumo, consumo di alcol, alimentazione, attività fisica, protezione della pelle dai danni del sole sono i principali componenti modificabili del nostro stile di vita.

Le iniziative fanno parte del progetto "Network di Prevenzione" su cui stiamo lavorando da tempo insieme con esperti delle Aziende sanitarie fiorentine (Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica Ispo, Centro Alcolologico Regionale Toscano AOU Careggi, Azienda USL Toscana Centro) e in collaborazione con Lilt Prato e Lilt Pistoia, consapevoli della necessità di raccogliere le nostre forze per coinvolgere in modo più efficace i cittadini dell'area fiorentina. Come sapete le risorse disponibili per le attività di prevenzione primaria oggi sono relativamente poche e l'offerta non è sempre ben coordinata e visibile: vorremmo da quest'anno fare in modo che ci sia più integrazione, collaborazione e visibilità, **vogliamo costruire una rete di iniziative di prevenzione primaria con tutti coloro che si pongono in maniera comune e condivisa questi obiettivi.** Quest'anno le nostre iniziative sono rese possibili dai contributi che ci sono giunti attraverso il 5x mille raccolto da Lilt a livello nazionale e assegnato attraverso un bando.

Obiettivo principale del progetto "Network di Prevenzione" è la **realizzazione di un punto di incontro virtuale della domanda e dell'offerta di prevenzione.** In collaborazione con l'Agenzia

LAMA di Firenze, una società di consulenza che affianca aziende, enti pubblici e organizzazioni no profit che vogliono avviare processi di innovazione, stiamo costruendo un **prototipo di piattaforma WEB**: in pratica si tratterà di un sito che raccoglie informazioni su tutte le iniziative di prevenzione disponibili nell'area fiorentina. A questa piattaforma **potranno accedere tutte le persone interessate ad informarsi sulle novità nel campo della prevenzione primaria e sulle migliori strategie per iniziare un percorso di cambiamento.** La piattaforma offrirà anche indicazioni utili per trovare iniziative affidabili per cambiare qualche aspetto del proprio stile di vita. Oggi l'offerta commerciale su questi temi abbondante: è quindi importante che Lilt ed esperti del Servizio Sanitario Regionale siano disponibili per orientare e indirizzare chi ritiene utile cambiare il proprio stile di vita.

“Abitudine al fumo, consumo di alcol, alimentazione, attività fisica, protezione della pelle dai danni del sole sono i principali componenti modificabili del nostro stile di vita”

Nella piattaforma web che stiamo progettando, prevediamo anche la possibilità che persone che non vogliono o che per ragioni di tempo non possono partecipare ad iniziative di prevenzione individuali o di gruppo, possano accedere direttamente dal loro computer a strumenti che li aiutino nella loro volontà di cambiare. Un esempio di questo tipo di strumenti è la **App Lilt Fi Seno** sulla prevenzione primaria e secondaria del tumore al seno, scaricabile da Apple Store o Google play: la app è stata recentemente realizzata da Lilt Firenze con il contributo di Corri la Vita.

Nell'ambito del Network, in collaborazione con il dr. Giuseppe Gorini dell'Ispo, stiamo ora mettendo a punto una **nuova modalità di servizio per smettere di fumare**: un servizio interattivo e fruibile individualmente, anche da casa.

**Ma cosa fare oggi, se stai iniziando a pensare di voler cambiare il tuo stile di vita?**



Nell'ambito del nostro progetto vogliamo occuparci da subito della diffusione di una cultura di prevenzione e della pratica del cambiamento dei comportamenti a rischio per la salute verso stili di vita sani.

**Ecco le iniziative offerte da Lilt Firenze per i prossimi mesi.**

### Colloqui motivazionali

La motivazione “è un fattore dinamico del comportamento animale e umano che attiva e dirige un organismo verso una meta” (Galimberti, 1992, in: Dizionario di psicologia): è la “benzina” del cambiamento e quando questa manca “si va da poche parti”. In sua assenza ogni atto che viene compiuto ha un alto rischio di fallimento, ma non è sempre facile mantener viva la motivazione o averne in quantità necessaria per raggiungere la meta che ci siamo proposti. Per questo motivo riteniamo sia importante offrire uno spazio dedicato alla motivazione a chiunque ne faccia richiesta in riferimento alla propria salute.

**A coloro che vogliono modificare il proprio stile di vita, ma si sentono scarsamente motivati, Lilt Firenze offre un colloquio motivazionale gratuito** come momento di informazione e orientamento nel quale riscoprire le proprie priorità, valutare il proprio stile di vita e conoscere quali sono i percorsi più adatti ai propri bisogni, per avviare in modo consapevole il proprio processo di cambiamento. Questo passaggio, infatti, realizzato da soli o con l'aiuto di un operatore, è indispensabile per stimolare in noi quel “giusto movimento” che è la motivazione a cambiare. Non a caso etimologicamente la parola motivazione deriva

dal termine latino “motus” ossia movimento!

Questi colloqui motivazionali sono *individuali e gratuiti*. Vengono svolti, su prenotazione, da professionisti appositamente formati presso la sede Lilt in Viale D. Giannotti, 23.

### Incontri informativi

A partire dal mese di Marzo fino al mese di Maggio 2017 Lilt Firenze propone, in collaborazione con alcuni partners progettuali come Ispo e il Centro Alcologi-

“ Diffusione di una cultura di prevenzione e cambiamento dei comportamenti a rischio per la salute ”

co Regionale Toscano, incontri informativi secondo il seguente calendario:

**29 Marzo**

“L'alimentazione sana”

**4 Aprile**

“Il fumo di sigaretta e i metodi per smettere di fumare”

**20 Aprile**

“L'alcol e i suoi danni”

**2 Maggio**

“I benefici dell'attività fisica”

**18 Maggio**

“La protezione della pelle dai danni derivanti dall'esposizione al sole”

Questi incontri sono condotti da professionisti esperti di prevenzione e coloro che parteciperanno potranno non solo acquisire nuove conoscenze, ma anche soddisfare le proprie curiosità in questi ambiti. Proprio perché crediamo davvero che la salute sia un diritto fondamentale di ciascun individuo, questi appuntamenti sono *aperti a tutti* e sono *gratuiti*. Gli incontri informativi, che hanno una durata

di 2 ore, si svolgono presso la sede Lilt in Viale D. Giannotti, 23 Firenze e sono organizzati in gruppi di massimo 15 persone. È necessaria la prenotazione!

### Percorsi di approfondimento

Per coloro che da tempo desiderano migliorare il proprio stile di vita, ma non sanno a chi rivolgersi o da dove iniziare, o per chi, stimolato dall'incontro informativo, vuole saperne di più, **Lilt Firenze ha sviluppato percorsi di approfondimento individuali o di gruppo specifici per ciascuna area**. Attraverso queste attività ci proponiamo di aiutare le persone a ridurre o cessare, secondo le proprie esigenze, i comportamenti a rischio e adottare buone pratiche per la salute. I percorsi di approfondimento sono attività realizzate con la collaborazione di professionisti del settore e *prevedono il pagamento di un contributo o del ticket sanitario*. Gli incontri si svolgono presso la sede Lilt in Viale D. Giannotti, 23 Firenze e presso il Centro Alcologico Regionale Toscano di Careggi.

**Iscriviti ai nostri incontri per migliorare, se vuoi, il tuo Stile di Vita!**

**Per informazioni e iscrizioni tel. 055.576939 oppure [info@legatumorifirenze.it](mailto:info@legatumorifirenze.it)**



© Fotolia, ips



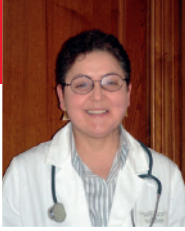
# App “Lilt Fl seno”

LA PREVENZIONE A PORTATA DI MANO

La prima App che parla  
di tumore al seno  
e prevenzione



Disponibile  
gratuitamente  
per iOS e Android  
**SCARICALA  
ANCHE TU!**



a cura di Grazia Grazzini,  
Dir. Medico U.O. Screening, Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica

# Il tumore della prostata

## Frequenza, fattori di rischio, diagnosi e terapia

**Cari lettori, in questo numero affronteremo un tumore di cui si parla molto, il tumore della prostata.**

Per farlo, ci rivolgeremo a due esperti, il **dr. Marco Zappa, epidemiologo, Direttore della S.C. di Epidemiologia Clinica dell'Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica (ISPO)**, che ci parlerà della frequenza e dei fattori di rischio della malattia, e la **dr.ssa Donata Villari, specialista in Urologia, ricercatrice della AOUC Careggi (Chirurgia urologica, robotica e miniinvasiva)** con la quale parleremo di diagnosi e terapia della malattia.

Prima vorrei però spiegarvi cosa è la prostata.

La **prostata** è una ghiandola presente solo negli uomini, la cui funzione è quella di produrre ed emettere il liquido seminale, uno dei costituenti dello sperma. In condizioni normali, ha le dimensioni di una noce.

La prostata è molto sensibile all'azione degli ormoni, in particolare di quelli maschili, come il testosterone, che ne influenzano la crescita.

**Caro Marco, iniziamo chiedendoti: quanto è frequente questo tumore?**

È il tumore più frequente fra i maschi ed è il 20% di tutti i tumori diagnosticati sopra i 50 anni. Nel tempo la sua incidenza (ovvero la frequenza di comparsa del tumore in un anno) è molto aumentata, a causa della diffusione dell'utilizzo del PSA (ricerca dell'antigene prostatico nel sangue) come test di diagnosi precoce. Si pensi che, per esempio, sopra i 70 anni quasi un uomo su due esegue il test ogni anno.

Dal 2003 l'incidenza sta invece diminuendo e si stimano per l'Italia 35.000 nuovi casi ogni anno.

**E la mortalità?**

La mortalità è importante ma fortunatamente molto più bassa dell'incidenza. I decessi in Italia sono poco più di 7.000 ogni anno, ma resta la terza causa di morte per tumore fra i maschi. La mortalità sta diminuendo, sia per l'utilizzo del PSA come diagnosi precoce, sia per i miglioramenti terapeutici.

**È possibile identificare persone più a rischio?**

Non esistono fattori di rischio molto forti, a parte l'età e ovviamente il livello di PSA. Un ruolo è

giocato dagli ormoni; alti livelli di ormoni maschili sono un fattore di rischio.

In meno del 15% dei casi si ipotizza un ruolo della familiarità. Il tumore cresce molto di frequenza con l'età (raggiunge il suo massimo fra i 70 e gli 80 anni) e soprattutto è legato al livello del PSA nel sangue.

**Infine, la domanda più controversa... Si può fare prevenzione di questo tumore?**

Questa è davvero un risposta complicata. Sappiamo che l'utilizzo del PSA come test di diagnosi precoce può ridurre la mortalità di chi si sottopone al test. Un grande studio che ha coinvolto più di 200.000 persone in Europa e che ha visto la partecipazione anche dell'Ispos lo ha chiaramente dimostrato. Il fatto, difficile da spiegare, è che tale riduzione di mortalità avviene determinando overdiagnosi, cioè la diagnosi di tumori che in assenza di tale test non sarebbero mai comparsi nella vita nell'individuo. Le stime attuali ci dicono che con il PSA ogni vita salvata "costa" almeno 10 tumori sovradagnosticati. Il problema è che sia la diagnosi (a causa delle biopsie prostatiche) sia le terapie possono avere pesanti conseguenze sulla vita di quell'individuo, come per esempio l'incontinenza urinaria o l'impotenza. Per questo ad oggi nessun Paese Europeo ha attivato uno screening organizzato (come per es. per il tumore della mammella e del colon retto).

Ho però l'impressione che chi si sottopone al test del PSA non abbia ben chiaro di correre questi rischi. Tanto è vero che il test del PSA viene eseguito specie sopra i 70 anni quando si sa che a quell'età eseguire il PSA non dà quasi nessun beneficio mentre i rischi sono elevati.

**Caro Marco, grazie per aver cercato di spiegare un argomento così controverso!**

**Ma continuiamo chiedendo alla Dr.ssa Villari: quali sono i disturbi con cui si manifesta la malattia?**

Innanzitutto va spiegato bene che una cosa sono i disturbi legati all'ipertrofia prostatica benigna, un'altra quelli dovuti al tumore della prostata. Le due condizioni possono coesistere, in particolare negli anziani.

L'adenoma della prostata (quello che si dice comunemente "avere la prostata") è dato da un aumento di volume principalmente nella zona "di transi-



zione” della ghiandola, cioè nella sua parte centrale.

È una crescita di tipo benigno ed è un fenomeno fisiologico legato all'invecchiamento.

Ipertrofia e tumore prostatico non sono correlati, anche se possono coesistere... L'iperatrofia e il tumore della prostata originano da zone diverse dell'organo, dato che il tumore si sviluppa prevalentemente dalla parte periferica della ghiandola. Spesso il tumore viene diagnosticato incidentalmente proprio durante indagini fatte per disturbi dovuti all'iperatrofia prostatica (urinare spesso, urgenza di urinare, difficoltà a iniziare la minzione che è lunga e spesso frazionata con incompleto svuotamento, dolore alla minzione). Invece il tumore della prostata in fase precoce non dà disturbi particolari. Come ho già detto, viene spesso rilevato in modo incidentale per un PSA alto.

Altra cosa è la malattia in stadio avanzato. Ci può essere invasione del trigono vescicale dove sboccano le vie urinarie superiori con dilatazione a monte e rialzo dei valori della creatinina con insufficienza renale. Frequente è anche l'ematuria macroscopica (*sangue visibile ad occhio nudo nelle urine ndr*) e il dolore alla minzione. Se ci sono metastasi a distanza in ambito osseo si può avere dolore, in particolare alla colonna e al bacino.

## E quali sono i mezzi per la diagnosi?

Se il dosaggio del PSA ha posto il dubbio, l'esplorazione rettale della ghiandola può confermare il sospetto oppure no. Il percorso può essere anche inverso (prima esplorazione rettale sospetta nel corso di una visita di routine e poi indicazione al dosaggio del PSA). Ad ogni modo, di fronte al sospetto diagnostico è necessario procedere alla biopsia cosiddetta “random” della ghiandola

per via per lo più transrettale e sotto guida ecografica, in anestesia locale. Ricordo che l'ecografia transrettale della prostata è una metodica sensibile ma non specifica per diagnosticare da sola la presenza o l'assenza di un tumore della prostata.

## In base all'esame istologico, è possibile catalogare la malattia in diversi gradi. Puoi spiegarceli in modo semplice?

La biopsia e la conferma istologica sono condizioni necessarie per la diagnosi. I campioni di tessuto prelevati vengono esaminati in Anatomia Patologica per determinare la presenza di tumore e valutarne l'estensione, così come l'aggressività (Gleason score biptico), definendo così delle classi di rischio che guidano poi nella scelta della terapia. Importante è poi la stadiazione (sempre clinica) della estensione locale e a distanza della malattia.

## Infine, vorrei dare qualche informazione ai nostri lettori circa le terapie possibili per questo tumore.

Brevemente, posso dirti che le terapie di prima linea sono la chirurgia e la radioterapia:

- la terapia chirurgica con rimozione completa della prostata assieme alle vescichette seminali e a una parte di tessuto periprostatico per eradicare completamente la malattia con o senza linfektomia pelvica (asportazione dei linfonodi pelvici). L'esame istologico della ghiandola asportata in toto permette una stadiazione completa della malattia a livello locale e può indirizzare ad eventuali terapie. L'intervento può essere di tipo tradizionale, a cielo aperto, o con tecniche miniinvasive, come la laparoscopia o la chirurgia robotica. Quest'ultima si pratica in centri di eccellenza, con tecnologia adeguata e personale addestrato. La degenza si riduce notevolmente (3-4 giorni) e così pure il discomfort del pa-

ziente. Le possibili complicanze sono quelle generiche legate alla chirurgia, oltre all'impotenza e incontinenza urinaria.

- La radioterapia si può effettuare con la **radioterapia a fasci esterni** o con la **brachiterapia** in cui le sorgenti radioattive sono impiantate direttamente all'interno della prostata.

- Quando ci sono metastasi, a differenza di altri tumori, la **chemioterapia** non è il trattamento di prima scelta e si utilizza la **terapia ormonale**, per ridurre il livello di testosterone. Effetti collaterali sono calo del desiderio sessuale, impotenza, vampate, aumento di peso, osteoporosi, perdita di massa muscolare etc.. In alcuni casi, soprattutto per pazienti anziani o con malattie gravi, si può scegliere di non attuare alcuna terapia e “aspettare”: è la cosiddetta “vigile attesa” che non prevede terapie in assenza di sintomi.

Infine, in pazienti che presentino invece alla stadiazione clinica le caratteristiche di una malattia a basso rischio di progressione, si può posticipare la terapia fino a quando la malattia diventi “ clinicamente significativa”, effettuando solo controlli, quali dosaggio del PSA, esplorazione rettale, biopsia, secondo precisi protocolli.

**Cari colleghi, grazie per le informazioni che ci avete dato! Come al solito, i nostri lettori possono scrivere per ulteriori approfondimenti a [info@legatumorifirenze.it](mailto:info@legatumorifirenze.it)**



Marco Zappa

Donata Villari





# Paese che vai, legume che trovi

**S**iamo cresciuti pensando che carne, pesce, uova e latticini siano le uniche fonti di proteine complete, ma oggi sappiamo che la saggezza popolare ha da sempre guidato l'uomo, nelle diverse aree geografiche della Terra, a combinare gli alimenti in modo ottimale, per ottenere tutti i nutrienti necessari per una vita sana.

Oggi sappiamo che **le proteine sono delle molecole complesse**, che si trovano ovunque nel nostro corpo: nei muscoli, nelle ossa, nella pelle, nei capelli. Sono una parte essenziale dell'emoglobina e di tutti gli enzimi che danno vita ad importantissime reazioni nel nostro organismo. **Le proteine sono formate da catene di molecole più semplici, gli aminoacidi.**

Esistono 20 aminoacidi: alcuni di questi possono essere prodotti

**aminoacidi essenziali**, mentre **nelle proteine provenienti da alimenti vegetali, in genere, scarseggiano uno o più aminoacidi**: l'aminoacido che scarseggia è detto aminoacido limitante.

Ed ecco che arriviamo al punto. Sapendo combinare in modo giusto gli alimenti, **possiamo ottenere proteine complete anche da alimenti di origine vegetale**: appoggiandosi gli uni agli altri si fanno forza e forniscono un cocktail perfetto con tutti gli aminoacidi necessari per la vita.

**Cereali, legumi e frutta secca oleaginosa, sono alimenti ricchi di proteine**, ma è importante ricordare che nei cereali scarseggiano lisina e treonina, di cui invece sono ricchi i legumi, che a loro volta scarseggiano in metionina. I semi oleaginosi sono poveri in lisina, che insieme



©Fotolia.alter\_photo

comparso sui nostri mercati, **contiene tutti gli aminoacidi essenziali.**

Pur non sapendo nulla di proteine e aminoacidi, anche nel passato l'uomo ha saputo selezionare gli ingredienti giusti per ottenere ricette con un giusto equilibrio di aminoacidi, indispensabili per la vita. Se anche voi siete sempre in cerca di ricette un po' diverse per ridurre il consumo di proteine animali, **ecco qualche esempio di buone combinazioni che potrete trovare in giro per il mondo.**

“Combinare gli alimenti in modo ottimale, per ottenere tutti i nutrienti necessari per una vita sana”

dal nostro corpo, altri invece devono per forza arrivare attraverso gli alimenti, perché non sappiamo sintetizzarli e sono detti essenziali. **Non tutte le proteine sono uguali**: in alcune scarseggiano uno o più aminoacidi essenziali e una dieta monotona che contenga solo un tipo di proteine può portare a delle gravi carenze.

In generale, **le proteine animali (uova, latticini, carne, pesce) contengono tutti gli**

al triptofano manca anche nel mais: i legumi compensano facilmente questa carenza. Quindi per ottenere proteine complete: combinare i legumi con cereali, noci e semi; i cereali con i legumi; noci e semi con i legumi.

Se la combinazione non avviene nello stesso pasto non importa, basta consumare nell'arco della giornata tutti gli aminoacidi necessari.

Un'altra notizia: **la quinoa**, uno pseudo cereale da pochi anni

**Falafel con pita**: polpette di ceci o fave, in genere mangiate in una pita, aperta a tasca, o arrotolate in un pane sottile, tipo piadina, insieme ad insalata, verdure, salsa piccante, salse a base di tahini.

**Cinque e cinque / Pane e pannelle**: da Livorno a Palermo due street food molto simili, che differiscono solo per il metodo di cottura. Si tratta di una sottile cecina (fatta con farina di ceci, acqua e olio), mangiata con del pane. A Livorno la torta di ceci è cotta nel forno, a Palermo le pannelle sono fritte.

**Dal bhat**: un piatto tradizionale di molte zone del Nepal, Bangladesh and India. Si tratta di riso



al vapore con zuppa di lenticchie (chiamata dal).

**Doubles:** un cibo di strada molto comune a Trinidad e Tobago. È un panino fatto con due fette di pane piatto, fritto, ripiene di ceci al curry.

**Fasolada, fasoulada o fasolia:** Una zuppa Greca e Cipriota fatta con fagioli bianchi secchi, olio di oliva e verdure. Imparentato con l'antico piatto Greco a base di fave, verdure e cereali, usato nelle cerimonie per il Dio Apollo. Nella cucina Turca è chiamata fasulye. La versione Araba è chiamata fasoulia e si trova in Egitto, Iraq, Giordania, Libano, Libia, Palestina, Arabia Saudita, Siria, e Yemen.

**Garnaches:** tortilla di frumento o mais, del Belize fritta e condita con refried beans (fagioli ripassati), verza, carote, formaggio, aceto, sale.

**Githeri, muthere or mutheri:** un piatto tradizionale del Kenya, a base di mais e qualsiasi tipo di legume, bolliti insieme. È il piatto principale servito nelle scuole fin dal 1920 ed è oggi molto di moda tra i giovani. Kootu è una parola Tamil che significa "aggiungere". In questo caso, si tratta di vegetali "aggiunti" di lenticchie per formare un piatto semisolido, in genere servito con riso bollito, e numerose spezie.

**Lablabi or Lablebi:** un piatto Tunisino, a base di ceci cucinati in una minestra aromatizzata con aglio e cumino e servita su pezzi di pane rafferma. Si man-

gia comunemente nei ristoranti più economici.

**Lobio:** un piatto Georgiano, preparato con vari tipi di legume e contenente corandolo, noci, aglio, cipolla. Esiste in diverse varietà, sia caldo che freddo.

**Mattar paneer:** un piatto dell'India settentrionale, che consiste in piselli, paneer (un formaggio fresco) in salsa di po-

“ Cereali, legumi e frutta secca oleaginosa, sono alimenti ricchi di proteine ”

modoro, e servito con riso e pane (naan, paratha, poori o roti) o a volte con altri ingredienti (patate, mais, yogurt).

**Msabbaha:** un piatto del Mediterraneo Orientale (Levante) simile al più noto hummus, ma fatto con ceci interi e salsa di sesamo (tahina), cumino, prezzemolo tritato, succo di limone, aglio. A volte si aggiungono i pinoli, tostati nell'olio di oliva o nel burro chiarificato.

**Pasta e fagioli:** piatto presente in diverse regioni italiane, con varianti locali. Pasta di semola di grano duro e fagioli (borlotti o cannellini) sono i principali ingredienti.

**Pastizzi tal-pizelli:** un piatto tradizionale di Malta. Una specie di sfogliatella, ripiena di piselli.

**Purtumute:** un piatto tipico della regione Amazzonica del Perù. È una zuppa preparata stufando diversi tipi di fagioli con il mais e condita con il cordiandolo.

**Risi e bisi, Rice and peas o Peas and rice:** da Venezia ai Caraibi. Riso e piselli si sposano perfettamente, completandosi a vicenda. Nella Repubblica Dominicana sono spesso cucinati con il cocco e spesso i piselli sono sostituiti da fagioli.

**Shahan ful,** a volte chiamato semplicemente ful: un piatto comune in Eritrea, Etiopia, Sudan e altre parti del Corno d'Africa, servito in genere per colazione. Si cuociono lentamente le fave, che poi vengono pressate. Spesso è servito con cipolle verdi, pomodori e peperoni piccanti, insieme a yogurt, formaggio feta, olio di oliva, succo di limone, ed altro. Si mangia senza l'aiuto di posate, con del pane.

**Shiro:** cucina Etiope. Una zuppa omogenea, dove l'ingrediente principale è la farina di ceci o di fave, spesso preparata con aggiunta di aglio, cipolla, zenzero, pomodori, peperoncini. È servito su injera (un pane piatto, lievitato).

**Succotash,** un piatto dei nativi Americani: fatto principalmente con mais, fagioli lima o altri fagioli. Si possono aggiungere anche pomodori e peperoni (rossi o verdi). Un piatto economico, molto popolare durante la grande depressione degli anni 1930 negli USA.

Per maggiori dettagli su queste ed altre ricette a base di legumi e cereali, vedi [https://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_legume\\_dishes](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_legume_dishes).







# Welcome to paradise

## L'invasione degli alieni

### ovvero miracolo a Modica

**S**e avessi avuto le parole per dirlo, non lo avrei dipinto” ha scritto Edward Hopper. In tante occasioni lo slancio creativo può diventare la risposta ad un’afasia che opprime l’anima, all’impossibilità di dire, o di riconoscere, o di condividere, qualcosa che sta dentro e fatica ad uscire. L’esperienza della malattia oncologica chiude spesso le persone in una solitudine muta, senza il sollievo delle parole per descriverla. E deve arrivare uno stimolo da fuori per rompere il bozzolo e tornare a volare. Proprio per questo, al Centro di Riabilitazione Oncologica di Villa delle Rose cerchiamo sempre occasioni per accompagnare le persone in esplorazioni creative. Perché sappiamo che, quando è possibile compiere il miracolo e il sentimento riesce a tradursi in immagine, l’immagine in parole, il malessere in racconto, l’esperienza difficile in rappresentazione, e quando tutto questo è possibile dividerlo con gli altri, il cuore si alleggerisce e si consola. E si imparano cose importanti su di sé.

I Laboratori Espressivi, che gli operatori dell’Associazione La Finestra tengono al Centro, hanno quest’obiettivo. Ma anche le esperienze che negli anni sono state fatte con gli scritti del Premio “Le donne si raccontano”, con lo spettacolo “Il mio corpo è un’opera d’arte” della nostra Cooperativa delle Soubrettes, con i video, con le foto che testimoniano le tante attività.

Quando Susanna, la cui storia scoprirete nel testo, ha parlato alla dottoressa Muraca e a me del progetto di partecipare alla mostra di Modica, insieme al suo speciale gruppo di amiche, con un’installazione sulla sua esperienza di malattia, abbiamo pensato subito che era un’occasione magnifica. Magnifica per lei e per le sue complici per rivisitare, con uno sguardo che riesce ad essere allo stesso tempo dolente, affettuoso ed ironico, momenti ed occasioni che in questi anni si è trovata a vivere. Ma nello stesso tempo ci è sembrata una occasione originale,

preziosa, intensa, di fare informazione e prevenzione, in una parola di fare cultura oncologica. Abbiamo chiesto a Susanna e alle altre Pink Winners di raccontarci quest’avventura.

#### Come avete avuto l’idea di questo progetto?

**Cecilia:** Siamo un gruppo di biologhe e dietiste dell’università e dell’azienda Careggi, diventate nel tempo anche amiche. Da qualche anno condividiamo un periodo di vacanza a Modica dove ho ristrutturato un rudere nello splendido centro storico. Ogni anno su uno dei colli di Modica, si svolge una mostra regionale, Welcome to Paradise che coinvolge moltissimi artisti. Art Director della performance è un caro amico, Marcel Cordeiro. L’argomento della mostra 2016 era L’Ignoto, L’Alieno e Marcel ci aveva chiesto se volevamo partecipare come “artiste”. Ne abbiamo parlato tra noi e a Susanna, con un’esperienza più che decennale di tumore al seno, è venuto spontaneo pensare al *tumore come alieno*.

#### Come avete impostato il progetto artistico?

**Susanna:** Insieme creiamo sempre situazioni di gioco, di risata che sono esaltate quando siamo a Modica. E’ stato quindi facile impegnarsi a schematizzare quella che sarebbe diventata la nostra performance. Riflettendo sul fatto che il tumore è un evento improvviso che stravolge e divide in due la vita, tra un *prima* e un *dopo*. Inizia un lungo viaggio verso l’ignoto. Vivendo l’esperienza del cancro, dobbiamo fare i conti con un ospite non voluto: l’alieno malefico. In genere dopo la chirurgia, passa una lunga fase di riappropriamento del corpo. In alcuni casi come nel mio che ho subito 2 mastectomie, la perdita della femminilità rappresenta un’esperienza critica; ho dovuto fare amicizia con una presenza estranea: la protesi, un *alieno amico* che mi ha fatto sentire di nuovo donna e che mi accompagna nella mia nuova vita. Allora ci siamo rivolte alle Dott.sse Muraca e Franchi per ottenere aiuto per l’allesti-



mento della performance e loro, al solito, si sono fatte coinvolgere. Siamo dunque partite per Modica con una grossa valigiona, piena di protesi e materiale vario, guardata con grande sospetto durante il check-in all'aeroporto! Arrivate in Sicilia, abbiamo allestito la performance in una casa abbandonata del centro storico. Siamo riuscite a disporre circa 150 lastre mammografiche su un grande schermo retroilluminato, costruito allo scopo dai modicani improvvisati elettricisti o falegnami. Su un'altra parete sono stati messi 2 banner con foto mie *prima* senza la protesi e *dopo* con la mia nuova linea femminile recuperata con la protesi. Al centro della stanza troneggiava la grande valigia, piena di protesi mammarie, disposte in beauty a significare la pronta disponibilità, come fossero il rossetto nella borsetta di ognuna di noi. Poi c'era materiale informativo sui servizi offerti alle donne operate di tumore da Villa delle Rose, CeRiOn e sulla prevenzione dei tumori. L'affluenza del pubblico è stata continua per i due giorni: gente di ogni tipo ci ha fatto le congratulazioni, si è commossa, ha chiesto informazioni sulla prevenzione e pareri per casi di tumore nella propria famiglia! Insomma un vero successo! Ci sono stati momenti di vera emozione: una giovane donna mi ha chiesto se mi poteva abbracciare, pensando alla situazione di tumore che aveva vissuto in famiglia.

**Cecilia:** Abbiamo condiviso con la cittadinanza la performance, con scambi importanti, riflettendo soprattutto sul fatto che a Modica la cultura della prevenzione sul territorio non è così comune. Abbiamo ricevuto la visita del Sindaco che ci ha pubblicamente ringraziato per il significato profondo che ha rilevato nella nostra performance.

### **Cosa vi ha lasciato questa esperienza?**

**Susanna:** E' stata per tutte noi un'esperienza molto emozionante.

Nata per gioco e diventata prodotto artistico! L'aspetto che mi preme sottolineare è quello di aver condiviso un'esperienza dolorosa e personale come il cancro con un gruppo di amiche "SANE"! Questo lo ritengo il vero miracolo.

**Cecilia:** Partecipare tutte insieme a questo progetto mi ha arricchito moltissimo. Lo stupore di poter trasformare la Scienza in un'espressione artistica è stato tanto, ma la condivisione all'interno del nostro gruppo è stata ancor più grande. Insieme siamo riuscite a mettere il mondo in pausa, ridere di gusto e dimenticarci le preoccupazioni. Lo spaventoso Alieno con la Forza dell'Amicizia è stato ridisegnato, assegnandogli la forma di un essere con cui puoi convivere. Con il tumore si può vivere, pur non arrivando a guarigione completa e molte sono le donne che quotidianamente fanno i conti con questa convivenza. Susanna è una vera forza della natura, che vede sempre il bicchiere mezzo pieno, un esempio positivo di vita per tante donne, così come lo è per noi.

**Silvia:** L'esperienza è stata fantastica ed il sentimento più forte che ho provato durante questa esperienza è l'orgoglio. L'orgoglio di essere presente come protagonista a Welcome to Paradise. L'orgoglio di pensare e realizzare questa cosa con Susanna. Ci lega un'amicizia ventennale, ma è stata la prima volta che abbiamo analizzato il problema dell'alieno insieme, cercando di leggerlo dallo stesso punto di vista. L'orgoglio di essere presente come portavoce delle donne che hanno affrontato il tumore al seno. Lavoro al CORD della AOU Careggi da vent'anni e mi occupo del percorso Breast Unit, dalla diagnosi al post intervento. In Welcome to Paradise ho portato ciò che in tanti anni le donne mi hanno trasmesso: le loro esperienze di vita, le loro vittorie, la loro forza, il sollievo nello scoprire che questa malattia è

meglio di quello che si pensava.

**Lucia:** Questa esperienza è stata un percorso di condivisione tra amiche "sane" e Susanna. E' stato un modo diverso di guardare in faccia questa malattia che solo a pronunciarla fa paura. E forse abbiamo voluto fare proprio questo: esorcizzare la paura. Abbiamo guardato a testa alta il mostro, ne abbiamo parlato alla gente, abbiamo "maneggiato" le protesi, le abbiamo mostrate al pubblico, senza paura, né imbarazzi. Ci siamo strette intorno a Susanna, e lei ne avrà tratto conforto, ma questo nostro "dare" nei suoi confronti non sarebbe stato possibile se lei per prima non ci avesse confortato con il suo immenso coraggio e il suo eterno ottimismo, insegnandoci che bisogna combattere l'alieno fino alla fine, e che si può vincere.

**Renata:** Welcome to Paradise non è stata solo un'esperienza da condividere con le amiche di sempre. Partita per gioco, l'ho vissuta con il cuore come un'occasione speciale, di quelle che la vita ti manda all'improvviso e che non puoi sciupare. Ringrazio Susanna per la più bella manifestazione di fiducia e di amicizia che abbia mai ricevuto. Grazie per avermi mostrato le trasformazioni del tuo corpo, per aver scherzato sulla tua protesi mentre facevamo il bagno in mare. Grazie per la tua gioia di vivere che mi ha fatto prendere confidenza con l'alieno quando, ospite inatteso, è arrivato anche nella mia famiglia. Hai parlato di miracolo. Sei tu il vero miracolo! Sei bella Susy, ti voglio bene.

### *The Pink Winners*

*Susanna Benvenuti, Silvia Fabiani, Cecilia Grappone, Lucia Picariello, Renata Salzano*

### *In collaborazione con*

*Maria Grazia Muraca e Giovanna Franchi, Centro di Riabilitazione Oncologica-CeRiOn, Ispo Lilt.*





## Andrea Vannucci si racconta

Intervista all'Assessore allo Sport del Comune di Firenze

**N**el 2017 la nostra Rubrica verrà dedicata ad intervistare persone della nostra Città legate al mondo dello sport per ruolo istituzionale, lavoro o passione.

Iniziamo con **Andrea Vannucci, Assessore del Comune di Firenze.**

**Classe '82, il più giovane assessore dell'attuale giunta comunale, una passione per il calcio e lo sport in generale, appassionato di tradizioni popolari ed amante della sua città, Firenze: ma chi è Andrea Vannucci?**

Non è mai facile rispondere a una domanda di questo genere. Sono una persona con una grande passione per la mia città e per quello che faccio. Penso che questo mi renda un uomo fortunato. Sono curioso e determinato e credo molto, moltissimo, nell'importanza dei rapporti umani e degli affetti, quelli veri.

**Dal giugno 2014 assessore allo sport del Comune di Firenze: quali, ad oggi, gli obiettivi raggiunti dal tuo assessore? E quali i prossimi progetti?**

Abbiamo lavorato su più piani: la promozione dei grandi eventi e il sostegno costante all'attività di base, due facce dello sport molto più interconnesse di quanto si creda. Abbiamo puntato inoltre su un investimento forte anche sugli impianti sportivi, sia quelli di quartiere sia quelli di rilevanza regionale e nazionale con un'attenzione particolare al tema del risparmio e dell'efficienza energetica.

Un altro aspetto fondamentale del nostro operato riguarda la sicurezza sui luoghi dello sport con il progetto "Palestre cardioprotette": con un anno di anticipo sui tempi della legge abbiamo dotato tutte le

palestre della città, le piscine e i campi di allenamento dei quattro colori del calcio storico di un defibrillatore semiautomatico formando gratuitamente oltre mille persone tra ragazzi delle scuole, insegnanti, operatori e anche calcianti. Penso che quest'approccio stia dando i suoi frutti e vogliamo continuare su questa strada cercando sempre di migliorare.



Andrea Vannucci

**Un'interessante ricerca del Sole 24 Ore ha evidenziato come Firenze sia, in questi ultimi anni, la prima città italiana per indice di sportività: come commenti questo dato? Quali pensi siano stati gli elementi trainanti di questo importante risultato?**

Con grande soddisfazione.

L'obiettivo è mantenere questo risultato, rimanendo sempre tra le prime posizioni, e per farlo occorre continuare a investire e a diffondere un'autentica cultura dello sport. Il risultato raggiunto è il frutto di un movimento sportivo vivo, vivace e in salute, dalle prime squadre allo sport di base e allo sport diffuso.

È proprio grazie ad alcune eccellenze professionistiche combinate con la straordinaria rete formata dal tessuto delle associazioni e degli enti di promozione sportiva che Firenze può primeggiare. Da parte nostra, l'impegno è quello di continuare a diffondere lo sport in ogni luogo, sia attraverso iniziative come le palestre all'aperto o come Firenze the Walking city, valorizzando sia gli impianti per lo sport all'aria aperta e nei giardini e sia quelli per l'attività più strutturata.

**Il mondo sportivo Fiorentino, molte associazioni e soprattutto molti volontari che, per pura passione, contribuiscono alla realizzazione di im-**



**portanti eventi. Una realtà importante per la città che inizi a conoscere da vicino.**

Sono il cuore pulsante dello sport cittadino. Senza la passione dei volontari e il lavoro delle associazioni non crescono i campioni, non arrivano i risultati, ma soprattutto non si crea la grande socialità tipica del tessuto fiorentino. Per questo cerchiamo di sostenere questo mondo e tutto quello che ruota attorno e spesso nel dietro le quinte dei grandi eventi sportivi. Fare l'assessore allo sport in questa città è bellissimo perché c'è una passione e una partecipazione straordinaria che rendono più semplice anche l'impresa più complessa.

**In questi anni di assessorato hai partecipato a tanti eventi. Raccontaci un aneddoto che ti ha fatto emozionare.**

È difficile scegliere, sono davvero moltissimi. Dovendo sceglierne uno dico la cerimonia inaugurale dei Trisome games, la prima edizione assoluta delle "Olimpiadi" per persone con sindrome di down, la prima manifestazione multidisciplinare internazionale ospitata a Firenze.

Vedere oltre mille atleti da tutte le parti del mondo, dall'Australia al Messico, dal Turkmenistan al Brasile, sfilare festanti in Piazza Signoria è stata una emozione unica. A ripensarci ho ancora la pelle d'oca.

**Attività fisica come volano per il mantenimento di un sano stile di vita, ma anche di pro-**

**mozione turistica del nostro territorio: quale, a tuo avviso, il valore degli eventi sportivi nell'economia cittadina?**

Il turismo sportivo sta diventando una carta sempre più importante. Un modo per coniugare sport, bellezza del territorio e promozione di un turismo di qualità. Firenze è il posto giusto per valorizzare questa dimensione perché mette insieme la capacità organizzativa dimostrata e riconosciuta in questi anni per i grandi eventi sportivi ospitati in città, con la 'destinazione Firenze'. Un connubio perfetto.

**Sappiamo che sei uno sportivo: quali le tue passioni e i risultati?**

Risultati non eccezionali anche perché ho smesso presto con l'agonismo fermandomi agli juniores, pur continuando in modo amatoriale. Ho giocato principalmente a basket, ma, più in generale, ho un debole per gli sport con la pal-

la con una digressione di un paio di anni sugli sport del remo. Dal calcio al volley, dal tennis al ping pong, dal beachvolley al badminton. Ultimamente ho fatto qualche corsa e qualche nuotata per mantenermi in forma e ho imparato ad apprezzare, anche se solo da spettatore, rugby e pugilato.

**Un tuo sogno (sportivo) che ancora vuoi realizzare ed un sogno per il futuro sportivo della nostra città.**

Lo scudetto della Fiorentina sicuramente, ma rimanendo sull'attività più amministrativa sarei felice se riuscissi a soddisfare tutte le esigenze di spazi del mondo sportivo fiorentino. "Azzerare le liste d'attesa": uno spazio per ogni fiorentino o fiorentino che ha voglia di fare sport. Un sogno che è anche un progetto ambizioso: per questo ci stiamo impegnando per ampliare l'offerta con la costruzione di nuove strutture, l'ultima quella del Galluzzo, anche attraverso il coinvolgimento di privati appassionati.



Insieme per promuovere sani stili di vita







## Un nuovo furgone per la Lilt!

Dopo 8 anni di onorato servizio, il vecchio furgone della Lilt è andato in pensione, dopo aver percorso oltre 250.000 km.

Grazie ad un importante contributo della **Cassa di Risparmio di Firenze** è stato acquistato un Volkswagen Transporter che, come il precedente mezzo, verrà utilizzato dall'associazione in particolare per il **servizio Camo - Centro aiuto al malato oncologico** di assistenza domiciliare, che si occupa di portare gratuitamente a casa dei pazienti in fase avanzata di malattia tutti gli ausili sanitari di cui possono aver bisogno (come letti ospedalieri, carrozzine, portaflebo, materassini antidecubito...).

Ricordiamo che ogni anno il furgone della Lilt percorre oltre 30.000 km per dare assistenza su tutto il territorio fiorentino, in collaborazione con le Unità di Cure Palliative dell'Azienda Sanitaria.

Ringraziamo la Cassa di Risparmio di Firenze che ha deciso di sostenere con generosità la Lilt e il suo impegno a fianco del malato oncologico e della sua famiglia.

## BIGLIETTO SOLIDALE

SOSTIENICI SCEGLIENDO IL TUO BIGLIETTO DI AUGURI



Per ogni ricorrenza che vuoi celebrare, puoi rendere ancora più indimenticabile quel momento trasformandolo in un gesto di solidarietà.

L'intero ricavato andrà a sostegno della lotta contro i tumori. Sostituisci i tradizionali biglietti di auguri con le pergamene della LILT, dove verrà spiegata la tua scelta di condividere con amici e parenti un gesto di grande valore.

Tel. 055 576939



## A.I.P. Associazione Italiana Prostatectomizzati

Contro il tumore alla prostata, senza reticenze

La Lilt Firenze collabora da tempo con l'**A.I.P. Associazione Italiana Prostatectomizzati**. Gli obiettivi di questa associazione sono sostenere la ricerca farmacologica per le terapie successive agli interventi di prostatectomia radicale, sostenere iniziative scientifiche volte a diffondere risultati della ricerca medica, chirurgica e riabilitativa in questa patologia, sostenere da un punto di vista psico-sociale coloro che sono stati operati per tumore prostatico.

L'A.I.P. ha sede a Firenze presso il Ce.Ri.On. Centro Riabilitazione Oncologica di Villa delle Rose (Via Cosimo il Vecchio, 2) tel. 055 32697805 ed è aperta tutti i giovedì dalle 15 alle 18. Per qualsiasi informazione è possibile anche contattare direttamente il sig. **Pietro Scialpi** al 347 8856327 considerando il valore aggiunto di parlare con persone che sono passate attraverso la stessa malattia e che hanno la sensibilità e la comprensione del problema.



Crediamo  
nel suo **futuro.**  
senza cancro

Diventa socio Lilt o rinnova la quota 2017. Grazie di cuore



**Abbiamo una preziosa collezione di autografi.  
Le firme dei nostri sostenitori per il**

**5x1000**

Questo è il nostro Codice Fiscale

**94051880485**

Per destinare il 5x1000 dell'Irpef alla lotta contro il cancro,  
firma nell'apposito allegato dei modelli 730, CUD o Unico  
e scrivi il Codice Fiscale della Lilt Firenze nella casella riservata  
al "Sostegno del volontariato e delle organizzazioni  
non lucrative di utilità sociale..."

